



ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень.

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 1</b>								
<b>День 5</b>								
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ПЕРКУЛЕСОВАЯ) ТТК №104	180	7,8	5,5	29,0	197,6		
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	260	3,1	2,4	17,1	103,1	ТТК №104	
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	30,5-20	2,3	3,7	27,4	156,7	2	2011
<b>Итого за завтрак</b>		<b>435</b>	<b>13,2</b>	<b>11,6</b>	<b>73,5</b>	<b>457,4</b>		
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>19,6</b>	<b>83,4</b>		2011
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ №20	50	0,8	2,4	4,5	44,1	20	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КБ ТТК №87	180	2,3	2,1	13,9	85,2	ТТК №87	2011
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	150	28,9	31,2	24,8	499,1	ТТК №67	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180	0,1	0,0	25,7	102,6	383	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
<b>Итого за обед</b>		<b>630</b>	<b>36,9</b>	<b>36,2</b>	<b>99,8</b>	<b>879,0</b>		
Полдник	ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	208,5		
Итого за Полдник	КАКАО С МОЛОКОМ №397	200	3,9	3,3	16,5	112,6	397	2011
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>7,7</b>	<b>8,2</b>	<b>53,7</b>	<b>321,1</b>		
Ужин	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,5	3,9	39,5		
	КОТЛЕТЫ ИЛИ ВИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ ТТК №77	70	9,5	6,9	6,8	135,8	ТТК №77	
	КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ №151	130	2,8	4,1	15,9	116,8	151	2011
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ПИПОВНИКА №398	180	0,6	0,3	18,1	88,3	398	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7		
<b>Итого за Ужин</b>		<b>470</b>	<b>17,0</b>	<b>16,0</b>	<b>64,8</b>	<b>495,1</b>		
2 ужин	КЕФИР №401	180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011
<b>Итого за 2 ужин</b>		<b>180</b>	<b>5,1</b>	<b>4,4</b>	<b>7,0</b>	<b>92,5</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>80,9</b>	<b>76,6</b>	<b>318,4</b>	<b>2 328,5</b>		

Повар